



RUBRICA DEL WEEKEND NUTRIZIONE E ALIMENTAZIONE NON SONO SINONIMI FOCUS NUTRIZIONE - EPISODIO 1

L'informazione di DeltaScience

🕒 9' di lettura



Foto di Tangerine Newt
da Unsplash

Ultime pubblicazioni:

TesiSpace
Irene De Rosa

*Quanto inquina la mia
casa?*

*A spasso nell'eliosfera:
arriva la raccolta
completa!*



Vuoi sostenere il
nostro progetto con
una donazione
volontaria?

Scansiona questo
QR code e scegli
l'importo. Grazie! ♥

SALUTE E BENESSERE


NUTRIZIONE E ALIMENTAZIONE NON SONO SINONIMI

A cura di Nicola Genuin

Tante, troppe volte, i termini alimentazione e nutrizione vengono scambiati e utilizzati come sinonimi. Ma non lo sono affatto. Si tratta certamente di termini riferiti allo stesso ambito, ma non equivalenti. Oggi, con l'aiuto del caro vecchio dizionario, scopriremo la reale distinzione tra queste due parole. Ci vorrà poco, promesso! ;)

LEGGI SUL SITO



Ne parliamo anche su  YouTube



Nutrizione

Secondo l'Enciclopedia Treccani, la nutrizione è *"il complesso dei processi biologici che consentono o condizionano la conservazione, l'accrescimento, lo sviluppo dell'organismo vivente e la reintegrazione delle perdite materiali ed energetiche che accompagnano le diverse attività funzionali"*. Smontiamo ora questa definizione. Si parla di:

1. conservazione
2. accrescimento
3. sviluppo

dell'organismo vivente. Infatti, grazie ai nutrienti - e non banalmente solo grazie agli alimenti, che pure li contengono - dobbiamo garantire al nostro corpo la possibilità di:

1. sopravvivere, senza andare incontro ad un deficit cronico di energie e sostanze fondamentali per il banale mantenimento della vita;
2. crescere, sia nel senso di crescita fisica dei bambini, che di riproduzione continua e ricambio di tessuti (ogni cellula del corpo viene ciclicamente rimpiazzata);
3. svilupparsi, per far fronte a nuove o più gravose sfide, adattandosi agli stimoli esterni. Non è soltanto il caso del bodybuilder che deve aumentare la propria massa muscolare, ma anche quello dell'organismo della persona comune che, ad esempio, si trova a fronteggiare una malattia.

La seconda parte della definizione dice invece che la nutrizione racchiude anche quei processi che ci permettono di reintegrare perdite:

- materiali, come quando dobbiamo ripristinare la quantità di sangue in circolo dopo un'emorragia o una donazione;
- energetiche, che sono essenzialmente le calorie consumate per svolgere le azioni quotidiane ma anche, in primis, per rimanere in vita.

Alimentazione

Sempre l'enciclopedia Treccani ci dice che l'alimentazione *"va considerata come il primo momento della nutrizione"* e, in fisiologia, prende *"in considerazione tutte le trasformazioni fisiche, chimiche e fisico-chimiche che gli alimenti subiscono nell'interno del tubo digerente"*. In un contesto più generico, invece, il termine alimentazione *"indica la scelta, la preparazione e l'assunzione dei cibi. [...] Tenendo a mente le molteplici valenze socioeconomiche, biologiche ed epidemiologiche che la*

contraddistinguono, l'alimentazione costituisce una sorta di sistema reticolare, da cui dipende la qualità della vita".

I progressi della scienza dell'alimentazione

"Il primo rilevante contributo all'approccio moderno alla scienza dell'alimentazione, scaturito con l'affermarsi del principio dell'osservazione diretta e della libera analisi critica, deve essere attribuito a Leonardo da Vinci". Con i suoi studi, "avviò la riflessione sulle funzioni organiche. Storicamente un altro contributo prioritario va riconosciuto a Paracelso (1493-1541), il quale ebbe il merito di introdurre la chimica nello studio dei fenomeni vitali.

La moderna scienza dell'alimentazione nacque nel Seicento, con il nuovo indirizzo impresso alla ricerca dal metodo sperimentale galileiano. Ma fu soltanto nel 19° sec. che il progresso scientifico permise la dimostrazione dei fondamenti delle scienze dell'alimentazione. La conoscenza della composizione chimica, integrata dalla sperimentazione biologica, consentì di mettere in luce l'esistenza e il valore di proteine, grassi e carboidrati, nonché la valenza plastica delle prime", ovvero la loro funzione di costruzione e riparazione dei tessuti del corpo umano. "Contestualmente fu avviata la discussione sulle razioni giornaliere necessarie - i fabbisogni - e infine si aprì lo studio degli elementi minerali." Già a questo punto iniziava a farsi palese una certa correlazione tra alimentazione, stile di vita e salute. "Sorse così il concetto di malattia da carenza", con una serie di lavori e studi che portarono alla definizione del termine vitamine. Per la prima metà del 20° secolo, però, obesità e diabete saranno ancora visti come "specifiche malattie del ricambio, connesse più a disturbi endogeni ormonali che a eccessi e squilibri alimentari".

Nutraceutica

Da qui si apre poi il mondo della nutraceutica, per estensione "nutrizione-farmaceutica". Il termine nutraceutico, sempre secondo la definizione della Treccani, indica *"un alimento, o parte di un alimento, che ha una funzione benefica sulla salute umana, inclusi la prevenzione e il trattamento di una malattia. I nutraceutici, sono alimenti salutari che associano a componenti nutrizionali le proprietà curative di principi attivi naturali di comprovata e riconosciuta efficacia.*

“

*l'alimentazione
va considerata
come il primo
momento della
nutrizione*



“

Due differenti situazioni si contrappongono oggi nel mondo: da un lato gli effetti di carenze gravi, più o meno estese, e, dall'altro, gli effetti di eccessi o squilibri nell'alimentazione

Essi non sono integratori nutrizionali, bensì sostanze biologiche, solitamente concentrate, con caratteristiche preventive, riequilibrative, terapeutiche e protettive a livello psicofisico, contenute in certi alimenti. Le sostanze nutraceutiche sono normalmente derivate dalle piante, dagli alimenti e da fonti microbiche. Esempi di nutraceutici sono gli acidi grassi polinsaturi (omega 3 e omega 6), l'acido ascorbico, l'acido folico, gli antociani, i flavonoidi, la caffeina, la carnitina, i carotenoidi, il coenzima Q10, il fruttosio, la glucosammina, i probiotici, il licopene, il lievito di birra, il resveratrolo, i sali minerali, i fitosteroli, la taurina, la teina, il triptofano, le vitamine. Queste sostanze vengono tipicamente utilizzate per prevenire le malattie croniche, migliorare lo stato di salute, ridurre lo stress psicofisico, ritardare il processo di invecchiamento e aumentare l'aspettativa di vita”.

Dove e come

I nutraceutici possono essere assunti sia introducendo nella dieta gli alimenti funzionali, sotto forma di cibo semplice o di cibo arricchito di uno specifico principio attivo (per es., latte arricchito con vitamina D), sia come integratori alimentari in formulazioni liquide, in compresse o in capsule. Alcuni esempi di alimenti a cui sono attribuite proprietà nutraceutiche sono: l'uva rossa, che contiene l'antiossidante resveratrolo; i prodotti che contengono fibre solubili, come la buccia del seme del plantago per ridurre l'ipercolesterolemia; i broccoli, utili a prevenire varie forme di tumore; la soia, che contiene isoflavoni in grado di migliorare la salute delle arterie; il vino rosso; tutta la frutta; il latte di capra, e così via. Molti estratti botanici ed erbe, come il ginseng, l'aglio, la cipolla, ecc., possiedono proprietà nutraceutiche.

Vario ed equilibrato

Ma attenzione! Bisogna sempre ricordare che la quantità di questi principi attivi, che sono in ogni caso efficaci in modestissime dosi, è comunque molto ridotta nei cibi. Per questo motivo, non ha alcun senso abbuffarsi di broccoli e ubriacarsi di vino rosso, alla ricerca della salute eterna. Molto più saggio, invece, quanto consigliato ormai da decenni: seguire una dieta varia ed equilibrata. Equilibrata nei rapporti tra nutrienti, tramite un'alimentazione adeguata anche al fabbisogno calorico, e varia quanto basta da trarre benefici letteralmente “un po' qui, un po' lì”.

Carenze e squilibri alimentari

Due differenti situazioni si contrappongono oggi nel mondo: da un lato gli effetti di carenze gravi, più o meno estese, e, dall'altro, gli effetti di eccessi o squilibri nell'alimentazione.

Entrambe le situazioni si allontanano parecchio dai requisiti della sana nutrizione. Come abbiamo visto, l'alimentazione determina la nutrizione, e infine entrambe determinano di riflesso il benessere e la qualità della vita.

Carenze

Quando siamo di fronte a carenze gravi, l'alimentazione non fornisce quantità sufficiente di ciò che serve a nutrire l'organismo, quindi a permettergli - nell'ordine - prima di sopravvivere, e poi di adattarsi per vivere meglio. Questo porta, a lungo andare, a problemi gravi, sia nel caso di carenze generiche di alimentazione - mancato soddisfacimento del fabbisogno energetico - che in quello di pesanti carenze specifiche di determinati nutrienti fondamentali.

Un esempio fra tanti è la pellagra, malattia determinata dalla carenza o dal mancato assorbimento di specifiche vitamine.

Eccessi e squilibri

Dall'altro versante, invece, possiamo essere di fronte a squilibri, quando l'organismo riceve una quantità di energia adeguata (o sovrabbondante) ma in rapporti sbagliati. È come provare a fare una torta con dosi sproporzionate di ingredienti. Gli ingredienti sono corretti, ma se non lo sono anche le quantità, la torta non può venire bene! Il corpo è alimentato, ricevendo sufficienti calorie, ma non necessariamente nutrito, trovandosi di fronte a quantità sbilanciate di nutrienti.

Infine abbiamo gli eccessi, che sottopongono il corpo ad un bombardamento di nutrienti, o meglio alimenti. Si noti l'ordine in cui abbiamo proposto questi due termini: nutrire il corpo significa dare i giusti nutrienti per supportarlo; al contrario, invece, alimentarlo può significare banalmente fornire energia (calorie) senza criteri attraverso l'alimentazione. In questo caso particolare, il problema si configura anche con un surplus rispetto al reale fabbisogno energetico. Vien da sé che in questi contesti diventa poi estremamente facile che i nutrienti siano fortemente sbilanciati. Pertanto, nella maggior parte dei casi, eccessi e squilibri sono una coppia di fatto.

**Dieta**

Per concludere in simpatia, vorremmo rendere giustizia ad una parola tanto bistrattata quanto odiata: dieta. Una parola innocua che negli anni è diventata antipatica, odiata, temuta... perché troppo spesso collegata ad una traumatica esperienza di insensata ristrettezza alimentare con l'obiettivo non meglio definito della perdita peso. Vale la pena invece di ricordare insieme il vero innocuo significato di questa parola: "insieme dei nutrienti ingeriti dall'uomo, o da un gruppo etnico, per soddisfare il bisogno

alimentare (per esempio, dieta mediterranea), intesa in tal caso come concetto legato allo stile di vita". Dieta, quindi, è il modo di alimentarsi, è l'insieme di cibi che ciascuno assume con regolarità. Per assurdo, allora, anche un'alimentazione a base di panini di fast food e cibo spazzatura sarà una dieta, per quanto sbilanciata e sconsigliata. Detto questo, cominciamo a riappacificarci con questa parola: anche il fattore psicologico gioca la sua parte nel benessere e nello stile di vita, indissolubilmente legati all'alimentazione!

“

*anche
un'alimenta-
zione a base di
panini di fast
food e cibo
spazzatura
sarà una dieta*